

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG MAKANAN SEHAT BAGI PENDERITA HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS BATUNADUA

Anto J Hadi¹, Rusdiyah², Nefonavrtilova³, Irawati⁴, Eva Santi⁵, Julfikar⁶

^{1,2,4,5,6}Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat Universitas Aufa Royhan

³Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat Universitas Aufa Royhan

*Korespondensi: antoarunjaya@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit multifactorial yang munculnya oleh karena interaksi berbagai faktor. Dengan bertambah usia tekanan darah juga akan meningkat, karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah berangsur – angsur menyempit dan menjadi kaku. Pola makanan diketahui sebagai salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi. Perilaku makan makanan yang beresiko terhadap terjadinya hipertensi adalah sering makan makanan asin. Tujuan dari pengabdian ini untuk memberikan pengetahuan, kesadaran serta motivasi bagi lansia untuk memilih makan sehat bagi penderita hipertensi. Pengabdian ini menggunakan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab dengan menggunakan slide show power point, poster, LCD, serta sound system. Hasil dari pengabdian ini terlihat antusias dari para lansia yang mengikuti penyuluhan di Puskesmas Batunadua tersebut dapat mengikuti penyuluhan dengan begitu banyak memberikan pertanyaan seputar Makanan Sehat Bagi Penderita Hipertensi yang disampaikan pemateri. Kesimpulan dari kegiatan ini para lansia yang mengikuti penyuluhan ini sudah mengetahui serta termotivasi untuk lebih mengkonsumsi makanan sehat bagi penderita hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, lansia, makanan sehat

Abstract

Hypertension is a multifactorial disease that arises due to the interaction of various factors. With increasing age blood pressure will also increase, due to the buildup of collagen substances in the muscle layer, so that the blood vessels gradually narrow and become stiff. Diet is known as a risk factor for hypertension. The behavior of eating foods that are at risk for the occurrence of hypertension is often eating salty foods. The purpose of this service is to provide knowledge, awareness and motivation for the elderly to choose healthy eating for people with hypertension. This service uses lecture, discussion and question and answer methods using slide show power point, posters, LCD, and sound system. The results of this service showed enthusiasm from the elderly who took part in the counseling at the Batunadua Health Center. The conclusion from this activity is that the elderly who participate in this counseling already know and are motivated to consume more healthy food for people with hypertension.

Keywords: hypertension, elderly, healthy food

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah gejala peningkatan tekanan darah seseorang berada diatas normal yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Penyakit hipertensi dikategorikan sebagai *the silent diseases* karena penderita tidak mengetahui

dirinya pengidap hipertensi sebelum pemeriksaan tekanan darah.

Berdasarkan WHO diperkirakan 3 juta kematian setiap tahun. Hipertensi merupakan penyakit multifactorial yang munculnya oleh karena interaksi berbagai faktor. Dengan bertambah usia tekanan darah juga akan meningkat, karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah

berangsur – angsur menyempit dan menjadi kaku. .

Pola makanan diketahui sebagai salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi. Perilaku makan makanan yang beresiko terhadap terjadinya hipertensi adalah sering makan makanan asin. Pengaruh asupan natrium terhadap hipertensi terjadi melalui peningkatan volume plasma (cairan tubuh) dan tekanan darah. Penelitian yang dilakukan oleh Febby yang menyatakan bahwa ada hubungan bermakna antara asupan tinggi natrium dengan kenaikan tekanan darah.

2. METODE PELAKSANAAN

Bentuk kegiatan yang dilakukan yaitu penyuluhan tentang Makanan Sehat Bagi Penderita Hipertensi Pada Lansia Kegiatan dilaksanakan pada :

Hari/tanggal : 9 Oktober 2021
Tempat : Puskesmas
Batunadua
Peserta : Lansia
Batunadua

Penyuluhan ini menggunakan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi. Dengan menggunakan alat dan bahan poster dan sound system.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilanjutkan dengan memberikan evaluasi kepada audiens. Ada beberapa pertanyaan yang diberikan kepada audiens, rata – rata audiens bisa menjawab pertanyaan tersebut, hanya saja beberapa audiens masih kesulitan dengan istilah – istilah yang baru bagi mereka.

Terlihat antusias dari peserta penyuluhan di Puskesmas Batunadua tersebut dapat mengikuti serta begitu aktif memberikan pertanyaan seputar makanan sehat bagi penderita hipertensi pada lansia yang disampaikan pemateri.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang

dilakukan berjalan dengan baik. Peserta penyuluhan mengikuti tampak antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan tentang Makanan sehat bagi penderita hipertensi pada lansia. Hal ini dibuktikan dengan antusias masyarakat menjalankan kegiatan dengan tertib dan teratur, masyarakat juga mendengarkan penyuluhan tentang Makanan sehat bagi penderita hipertensi pada lansia oleh pemateri. Kegiatan penyuluhan ini dapat dilakukan lebih sering lagi dan berlaka serta jangkauan informasinya diperluas sehingga seluruh lapisan masyarakat dan dapat menerapkannya serta meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

REFERENSI

- Aisyah. 2016. *Pengetahuan, Sikap dan Konsumsi Makanan Berserat Pada Siswa SMK Negeri 6 Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi.
- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Andria, KM. 2013. *Hubungan antara Perilaku Olahraga, Stress, dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya*. Jurnal Promkes Vol. 1 No. 2 Tahun 2013.
- Anggriani. 2016. *Deskripsi Kejadian Hipertensi Warga RT 05/ RW 02 Tanah Kali Kedinding Surabaya*. Jurnal Promkes Vol. 4 No. 2 Tahun 2016.
- Anwar, R. 2014. *Konsumsi Buah dan Sayur serta Konsumsi Susu sebagai Faktor Risiko Terjadinya Hipertensi di Puskesmas S. Parman Kota*

- Banjarmasin.
- Budijanto & Sitanggang. 2010. *Kajian Keamanan Pangan dan Kesehatan Minyak Goreng*. Jurnal Pangan Vol. 19 No. 4 Tahun 2010.
- Dalyoko, DAP. 2010. *Faktor – faktor yang Berhubungan dengan Upaya Pengendalian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Mojosongo Boyolali*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi.
- Darfin, UH. 2017. *Pengaruh Ekstrak n-heksan Ikan Bandeng (Chanos-chanos F.) terhadap Memori Mencit (Mus musculus) Jantan dalam Eight-Arm Radial Maze*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Skripsi.
- Depkes RI. 2006. *Pedoman Teknis Penemuan Tata Laksana Penyakit Hipertensi*. Departemen Kesehatan RI.